2021年3月22日～4月4日まごころ弁当メニュー

まごころ弁当

☆普通ライスのエネルギー量は 370kcal です。

kcal=エネルギー　P=たんぱく質　F=脂質　C=炭水化物　塩=塩分相当量

3月 / 4 April

3月 22（月）	サーモン香草焼き ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ イカ天（紅生姜入り）	南瓜のそぼろ煮 ｺﾝﾆｬｸ田楽味噌 405kcal、P:22.7g、F:20.7g、C:33.9g、塩:2.9g
23（火）	手作り鶏唐揚げ 豆腐ハンバーグ	ソース焼きそば 大根サラダ 506kcal、P:25.1g、F:26.4g、C:43.1g、塩:2.9g
24（水）	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ 鯖の竜田揚げ	中華旨煮 ﾂｷｺﾝ&ｲﾝｹﾞﾝ金平 570kcal、P:19.1g、F:36.4g、C:42.0g、塩:2.9g
25（木）	キャベツメンチカツ チキンのホワイトシチュー	春雨ｺｰﾝﾏﾖｻﾗﾀﾞ 切昆布煮 429kcal、P:15.1g、F:26.3g、C:35.3g、塩:2.5g
26（金）	鶏肉のカレー天 めばるの甘辛煮	山菜ｶﾞｰﾘｯｸｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ ﾚﾝｺﾝ粒ﾏｽﾀｰﾄﾞ 507kcal、P:24.1g、F:28.7g、C:38.3g、塩:2.5g
27（土）	牛ハラミのスタミナ炒め ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾅﾎﾟﾘﾀﾝ	野菜煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ 534kcal、P:16.5g、F:34.9g、C:37.9g、塩:2.8g
28（日）	塩じゃがコロッケ 麻婆茄子	ヒジキサラダ レンコンピリ辛炒め 484kcal、P:11.6g、F:31.5g、C:40.9g、塩:2.9g
29（月）	ｲﾀﾘｱﾝｵﾑﾚﾂ ｱｼﾞの唐揚げ	根菜入り卵とじ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 414kcal、P:26.4g、F:20.8g 、C:31.4g、塩:2.9g
30（火）	チキンカツ 水餃子	そぼろ金平ごぼう ﾍﾞｰｺﾝ中華春雨 504kcal、P:26.1g、F:25.0g、C:43.3g、塩:2.8g
31（水）	白身魚唐揚げ ﾎｰｽﾗﾃﾞｨｯｼｭｿｰｽ 鶏肉の辛味噌焼き	ﾍﾟﾝﾈｱﾗﾋﾞｱｰﾀ おから煮 646kcal、P:40.2g、F:35.9g、C:38.5g、塩:2.9g
4月 1（木）	ﾎﾟｰｸｼﾁｭｰの 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ アジフライ	ｼｪﾙﾏｶｻﾗﾀﾞ 大根甘酢 487kcal、P:26.6g、F:29.2g、C:30.0g、塩:2.5g
2（金）	黒カレイの唐揚げ 野菜肉巻き焼き	南瓜ｻﾗﾀﾞ 五目昆布 507kcal、P:22.6g、F:27.9g、C:42.4g、塩:2.6g
3（土）	手作りチキンカツ煮風 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ	竹の子中華炒め 茄子の煮浸し 551kcal、P:27.0g、F:36.4g、C:26.5g、塩:2.8g
4（日）	ﾀﾞﾌﾞﾙﾌﾗｲ （白身魚&海老） チャプチェ	青菜のソテー 肉団子チリソース煮 407kcal、P:11.7g、F:26.7g、C:31.6g、塩:2.6g

まごころこめて、おいしいお弁当をお届けします
まごころ弁当
株式会社まごころフーズ京葉
ご注文・お問合せは 043-265-4343

ご注文・お問合せ先：
株式会社 まごころフーズ京葉
TEL： 043-265-4343

◎お願い◎
☆仕入の都合により献立が予告なく変更する場合がございますが、ご了承くださ
☆お弁当は直射日光を避けた場所で保管し、13時までにお召し上がり下さい。
☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れないで下さい。
☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。